



ているるちゃんがいく!

vol.
83
2026.8



特集 令和8年度 男女共同参画講座 トミヤマ ユキコ氏講演

特集 令和8年度 男女共同参画週間パネル展「知っておきたい からだと権利～あなたのSRHRとは～」

- ・連載 ているる塾修了生コラム 第16回 第7期修了生 上里あんさん
- ・講座案内 「首里クェーナ」を学び共に歌う体験型講座
女性相談支援員新任養成研修／ているる塾公開講座（オンデマンド配信）
- ・ているる活動室等の案内／ホール改修工事のお知らせ／ているる相談室の案内



おきなわ女性財団
ホームページ



沖縄県男女共同参画
センターているる
ホームページ

令和8年度男女共同参画講座

背中を押してくれたヒロイン

～少女マンガに見る多様な生き方・ジェンダー～

講演

令和8年6月27日(土) 沖縄県立図書館ホールで、男女共同参画講座「背中を押してくれたヒロイン～少女マンガに見る多様な生き方・ジェンダー～」を開催し、94名の方々が受講されました。

講師のトミヤマユキコ氏は、白百合女子大学准教授として少女マンガ研究を中心としたポピュラー文化関連講義を行う一方で、ライターとしても幅広い分野で

ご活躍中です。講演では、「マンガは人生の参考書である」として、ご自身の経験や具体的な作品(多様な生き方を描く名作や、現代の作品)等を紹介し、様々な選択肢とキャラクターからヒントを得られ、娯楽としてだけではでない、「マンガ」の楽しみ方を提案しました。

女性的人生は非リニアである

講師はまず、「女性向けマンガについて考える前に、女性的人生について、考えよう」と話しはじめました。女性的人生というのは必ずしもまっすぐ順調には行かず、様々な分岐点や選択肢など、基本的に非リニアな人生を送る人が非常に多い。人生の途中で何かをやめる、やめざるを得ない場合があり、その具体例としては、進学、就職、結婚、出産、介護等様々です。「やめる＝リセットできる」「やめざるをえない＝リセットしたくないのにさせられる」のどちらになるかはそのときによる。選択肢、分岐点が現れた時に、どちらになるのかというのは、本当に人それぞれで違い、だからこそロールモデルを知っておきたいが、その数はまだまだ少なく、満足いく納得いくロールモデルに、特に現実の世界で出会うのは難しいことだと話しました。

リニアとは、
線の、線形の、直線の
まっすぐな状態



非リニアとは、
曲がったり
分岐したりする状態



少女マンガ・女子マンガは人生の参考書

優れた女子マンガには、女性たちの労働観や、それと密接に関わる人生観や結婚観などが描かれており、労働ひとつとっても、男女雇用機会均等法の施行→バブル景気とその崩壊→就職氷河期→長引く不況→夫婦共働きが当たり前の時代へ…それぞれの時代を反映するキャラクターが登場します。

「どう働くか」=「どう生きるか」の正解は一つではなく、たくさんの選択肢がマンガの中に描かれているため、自分にフィットするものを見つけやすいと話しました。

講師の人生の参考書

講師は人生の参考書となったマンガとして、安野モヨコ氏の代表作である『ハッピーマニア』と『働きマン』の2作品を紹介しました。『ハッピーマニア』はフリーターで恋愛至上主義者の女性が主人公のコメディ作品

ですが、主人公が就職氷河期の有効求人倍率が最低レベルの時期に就活を経験していることがわかるシーンもあり、働き方の時代背景が読み取れる「仕事マンガ」でもあると伝えました。さらに『働きマン』では就職できたエリートも、仕事に追われプライベートがうまく行かないシーンがあり、どちらが正解とか不正解とかではない、全く相反する氷河期女子の多様な働き方を描いています。人生が非リニアで揺れ動くときでも「前を向いて進もう」というメッセージが感じられ、読むごとに心を打たれたという経験を話しました。さらにマンガの批評にも勇気づけられたとして、藤本由香里著『私の居場所はどこにあるの』という本を引用し、男女雇用機会均等法(以下均等法)が少女マンガに与えた影響について説明しました。均等法はザル法と呼ばれたが、女性の意識を仕事に向けさせることに大きな力があり、それまでのOLマンガは恋愛の舞台設定として会社を使っていたが、均等法以降は仕事を通じた自己実現が扱われるようになったと分析されており、マンガが実は社会の流れと連動し様々なメッセージを発信していると述べました。

多様な生き方を後押ししてくれるマンガ5選

私たちの多様な生き方を後押ししてくれる、1970年代から2020年代の名作マンガを紹介しました。

- ★『ベルサイユのばら』池田理代子著
究極の男社会で働くオスカルと、女であっても責任のある仕事ができると教わらなかったマリーアントワネットを描く
- ★『美少女戦士セーラームーン』武内直子著
「戦闘美少女もの=実は女だらけの職場の話リードする王子様」ではなく、「サポートする王子様」としてタキシード仮面を描く
同性カップルによる子育てなども描いており、かなり先進的
- ★『逃げるは恥だが役に立つ』海野つなみ著
夫婦=共同経営責任者という考え方で新しい夫婦像を提示



講座の様子



講師

トミヤマ ユキコ 氏 白百合女子大学人間総合学部 准教授

プロフィール

早稲田大学法学部卒業後、同大学大学院文学研究科にて「少女マンガにおける女性労働表象」の研究で博士（文学）を取得。少女マンガ研究を中心としたサブカルチャー関連の講義を担当。ライターとしては、日本の文学、マンガ、フードカルチャー、ジェンダー論など幅広い分野で執筆・発信を行う。
2021年から手塚治虫文化賞選考委員。
2024年からNHK 高校講座「家庭総合」（NHK Eテレ）でMC。

著書

『労働系女子マンガ論！』
『女子マンガに答えがある！』
『10代の悩みに効くマンガ、あります！』等多数。

- ★『じゃあ、あんたが作ってみろよ』谷口菜津子著
男女の間に「料理」を置くことで相互理解を図ろうとする展開は読者にとっても共感しやすい
- ★『みどりちゃん、あのね』大白小蟹著
著者が沖縄出身の作品で、家族の性別役割等、ジェンダーの視点で見つめなおす
読者の手元にある作品も、これまでとは違う読み筋で読み返すことで新たな発見があると伝えました。

マンガだからできること

マンガがロールモデル探しに適している理由とし

て、ノンフィクションや小説との比較を行いました。ノンフィクションは自分とのズレが気になり、小説は読者の想像力に負うところが大きくディスカッションに向かないが、マンガはイメージを共有しやすいこと、キャラクターが架空の存在なので安全に議論できると話しました。

最後に、マンガが「娯楽」であると同時に、読み方を身につけることで悩みの解決や問題解決のヒントを与えてくれる「参考書」で、「人生を助けてもらうことができる」と話しました。

質問応答

トミヤマ氏は事前アンケートで、参加者のおすすめしたマンガ・キャラクターを集めたパネルから、読書傾向を参加者と共有しました。いろいろな年代がいろいろな年代向けの作品を、男性向けを女性が、女性向けを男性が読む等ジェンダーを横断して、自由に読む傾向が見えました。数多くのマンガ作品があり「誰が読んでも良い」という寛容さが良いと話しました。最後に会場の参加者からの質問を受け付け質疑応答を行いました。

Q 質問

（男性なので）あまり女性少女マンガを読んだことがないのですが、男女共同参画につながる男性向けマンガはありますか？

回答

A

「孤独のグルメ」をおすすめします。右肩上がりの出世を目指す男の話ではなく、個人事業主として自分の得意なことクライアントを幸せにする話です。きちんとご飯を食べることを大切に、男らしさにとらわれない男性のお仕事マンガです。



参加者のおすすめマンガとキャラクター

受講後のアンケートでは、『女性の人生は非リニア』という言葉にハッとさせられた。」「マンガを労働に注目して読むというのがおもしろくて、視野が広がった。」「好きなマンガをまた違う視点で読む良いきっかけになった」「マンガから、多様な生き方を学べるということがわかりよかった」等の10代～70代まで幅広い参加者から感想が寄せられました。新しい気づきや視点が共有でき、学び考える機会になりました。

講座の様子を動画でご視聴いただけます！

男女共同参画講座の内容を動画として、オンデマンド配信・DVD貸出を行います！当日ご来場が叶わなかった方、もう一度お話を聴きたい方、ご家族や友人・知人に勧めたい方など、ぜひこの機会にご視聴ください。

※動画視聴のお申込み方法など詳細は、動画公開の準備が整い次第（公財）おきなわ女性財団のホームページ・SNSでお知らせいたします。

近日公開予定!!

利用料無料



知っておきたい からだと権利～あなたのSRHRとは～

公益財団法人おきなわ女性財団では、令和8年度男女共同参画週間にあたり、パネル展「知っておきたい からだと権利 ～あなたのSRHRとは～」を6月23日（火）から7月7日（火）に開催しました。

私たち一人ひとりには、**自分のからだや、性の健康について大切にされる権利**があります。

それが



エス アール エイチ アール
SRHR

セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ
-Sexual and Reproductive Health and Rights-

性と生殖に関する健康と権利

セクシュアル・ヘルス

自分の「性」に関することについて、心身ともに満たされて幸せを感じられ、またその状態を社会的にも認められていること。

セクシュアル・ライツ

セクシュアリティ「性」を、自分で決められる権利のこと。自分の愛する人、自分のプライバシー、自分の性的な快楽、自分の性のあり方（男か女かそのどちらでもないか）を自分で決められる権利です。

4つの要素から
成り立っているよ



リプロダクティブ・ヘルス

妊娠したい人、妊娠したくない人、産む・産まないうに興味も関心もない人、アセクシャルな人（無性愛、非性愛の人）問わず、心身ともに満たされ健康にいられること。

リプロダクティブ・ライツ

産むか産まないか、いつ・何人子どもを持つかを自分で決める権利。避妊、妊娠、出産、中絶について十分な情報を得られ、「生殖」に関するすべてのことを自分で決められる権利です。

SRHRのキーワード例

ジェンダー

性的指向

性感染症

医療へのアクセス

結婚

ED
(勃起不全、勃起障害)

男性不妊

避妊

妊娠

月経

ボディイメージ

パートナーシップ

恋愛

My Body, My Choice
(私のからだは私のもの)



この権利、みんなは大切にできている？

「産まない権利(避妊・中絶)」を考えてみる

妊娠は人生における大きな転機です。「産む」「産まない」を女性自身で選んでいるでしょうか？



今は妊娠したくない時

日本で最も多い避妊方法は、
男性用コンドームが **80%超**

女性主体の避妊方法(低用量ピル、緊急避妊薬など)の普及が進まないのはなぜ？



→ 低用量ピルは、入手に医師の処方箋が必要であったり、緊急避妊薬(アフターピル)は、販売店の少なさ・薬の価格が高いなど、まだまだアクセスに課題があります。



予期せぬ妊娠をした時

日本では中絶をする際に**配偶者の同意が必要**としており、女性の意思だけで選択することが難しい状況です。

(※性被害やDV被害等の場合を除く)

緊急避妊薬はどの薬局で買える？
身近な販売店を調べてみよう！



中絶に配偶者の同意を必要とするのは **世界で11か国だけ**

日本、インドネシア、トルコ、台湾、クウェート、シリア、モロッコ、赤道ギニア共和国、サウジアラビア、アラブ首長国連邦、イエメン

ところで・・・

YES



同意について



NO



子どもに“こちょこちょ”
やっていませんか？



SRHRを考える上で、相手と手をつなぐ・腕を組むなど体に触れたり、キスやセックスをする際の「**性的同意(合意)**」が大切です。

そして「同意」の対象は恋人・夫婦・友人・職場の人などに限らず、**子どもも同じ**です。日常のこちょこちょあそびも、親から子へ「こちょこちょあそびする？」と(もちろん「しない」と言える環境で)聞いてみると「うん、する!」の他にも「今はしない」「絶対に嫌だ」「ちょっとならする」など様々な答えが返ってくるのではないのでしょうか。

「性的同意」のその前に、毎日の生活で「同意」の練習。今日から始められます。

SRHRをみんなが大切にするには、どうしたらいいの？



体の発達や生殖などにととまらず、**人権やジェンダー観、多様性、自己決定力など幅広く性を学ぶ人権を基盤とした性の教育が必要**です。



それが

「**包括的性教育**」

ユネスコなどの国際機関が2009年に発表した「**国際セクシュアリティ教育ガイダンス**」に基づく、世界標準の性教育です。

私が選んで未来を創る 社会は豊かな選択肢を創る

SRHRを最低限度の権利ではなく、全ての人が、今よりもっと幸せに自分らしく生きていくための権利として、「知ってほしい」その思いで、今年度のパネルを作成しました。

パネル内容は誌面では全て紹介することはできません。**おきなわ女性財団のホームページで公開していますので是非ご覧ください。**

B2サイズパネルの貸出・A5サイズ冊子の提供も行っています。

お気軽にご相談ください▶



パネル展



令和8年度沖縄県男女共同参画センター管理運営団体
男女共同参画週間パネル展

「大城貴代子氏寄贈資料にみる おきなわ女性の歩み
—労組婦人部から女性副知事の登場まで—」

ている図書情報室は、6月20日から7月6日までパネル展「大城貴代子氏寄贈資料にみる おきなわ女性の歩み」をている1F エントランスホールで実施しました。

大城氏は琉球政府そして沖縄県の職員として、長年にわたって女性の労働運動を牽引し、女性行政においても多くの実績を残した方です。2025年までおきなわ女性財団理事長を務め、退任の際所蔵資料をているに寄贈なさいました。

今回の展示は、氏が保管してきた貴重な資料の中から約50点を選び、1960年代後半の労組婦人部再興期から日本復帰を経て男女雇用機会均等法施行、沖縄初の女性副知事や国会議員が生まれるまでの歩みを紹介しました。このパネル展が、女性差別撤廃に邁進した沖縄女性の歴史を顧みる機会となっていたら幸いです。

ている図書情報室は
今後も女性たちに関する
資料を収集展示し、女性
の歴史を伝えていきたい
と考えています。

ている
図書情報室



展示資料より 1985年3月27日
東京行動 デモ行進する沖縄の女性たち



エントランス展示の様子

ているる塾修了生コラム 第16回



うえざと
7期生 **上里 あん** さん

プロフィール

沖縄県那覇市出身。好きな食べ物は炭水化物。好きな飲み物はタピオカミルクティー。マイブームはマイケルジャクソンです。座右の銘は「言い訳人生ほんまごめんやで」。好きな言葉は情熱。野良猫が大好きです。よろしくお願いします！

第7期生 報告書



受講のきっかけ

ているる塾第7期受講生の上里あんと申します。ているる塾を知ったきっかけは姉からの紹介です。大学在学中に社会学を専攻しており、ジェンダーに関する授業を受けていたこともあって、就職活動を終えたタイミングで時間に余白ができたのを機に改めて学び直したいと考え、応募しました。

私は大学を卒業してから就職活動を行っていた為、同級生は一足先に社会人となっている中、一人足踏みしている感覚になり、将来に対する不安や焦りを感じていました。ているる塾の話を聞き、最初は、キャリアアップを目的とした場に社会人経験がない自分が参加していいのだろうかと思いが揺らぐこともありましたが、今の自分だからこそ学べるがあると思い、参加することを決めました。

初日に輪になって「全体チェックイン」をするまでは緊張していましたが、参加者の皆さんも少しの不安を抱えながらもチャレンジしたい思いがあるという点で共通していると感じ肩の荷が下りたような感覚になりました。

ているる塾での学び

今回ているる塾を通して、私は自分の意見を表現すること、人に頼ることを前向きに捉えられるようになりました。これまでの私は、「答えは自分の中にしかないものだ」と思い込み、考えを完璧に整えてから話さなければならないと感じていました。しかし、ているる塾では、講義の前後に行う“チェックイン”、“チェックアウト”で今の状態や感情を率直に伝える場があり、そこから徐々に凝り固まった価値観から抜け出し、意見を表現することへの迷いや躊躇が減っていきました。

また、講義やグループワークを重ねる中で、答えは一人で導き出すものではなく、対話の中で育てていくものだ気付きました。グループワークで自分の意見を伝えてみた際、未完成な状態でも受け止めてもらえました。自分の視点が誰かの考えの材料になる経験をしました。第3回の講義で高田先生がおっしゃっていた「モレを補い合うのがチーム」という言葉を実感し、自分のチームで表現できる機会が多くありました。この経験から、人を信じて委ねることができるようになり、不完全な自分や自分自身の余白を受け入れられるようになりました。そして、その余白には他者がいるのだということにも気付くことができました。



◀グループワークの様子

この気づきを活かし、社会人になっても、自分の立場や正しさ、綺麗さを意識しすぎることなく、誰かと補い合う関係を大切にしながらコミュニケーションを取っていきたいと思います。ているる塾での経験をバネに、胸を張って社会に飛び出します！

最後に、このような貴重な機会を提供してくださった沖縄県、公益財団法人おきなわ女性財団の皆様にご感謝申し上げます。

真摯に向き合ってくださったコーディネーター・アドバイザーの皆さま、苦楽を共にしてきた受講生の皆さま、約5か月間濃密な時間を本当にありがとうございました。(第7期ているる塾 閉講式挨拶より)

ているる塾とは…

県内在住・40代までの女性を対象とした人材育成講座です。

“男女共同参画”をテーマに、講義で学び、グループワークでは自分自身や組織・社会の課題について解決策を考え、発表します。令和元年度に開講し、これまで7期、178名が受講修了しました。全9回プログラムの内、公開講座は一般の方もご参加OK！ぜひお試しください！

＼伸ばしたい5つの力／

ダイバーシティマインド ライフデザイン力 ロジカル系スキル
コミュニケーション系スキル 塾生ネットワーク



10月23日(金) 13:00～14:30

(開催場所：沖縄県庁4階講堂)

公開講座「未来を拓く挑戦 - 想いは実現する -」

慶應義塾大学大学院 システムデザイン・マネジメント研究科 教授
琉球大学工学部 客員教授／H2L, Inc. CEO

講師 玉城 絵美 (たまき えみ) 氏

人間とコンピュータの間で身体感覚を伝達し、体験共有を促進するBodySharing®の研究と事業開発に従事。2012年にH2L, Inc.を創業。PossessedHand, UnlimitedHand, FirstVR, CapsuleInterfaceなどの研究とインタフェースを発表。2020年国際会議 Augmented Humanにて近年で最も推奨される研究論文として表彰。内閣府、経産省等で科学技術イノベーションに関する委員を担当。

一般
公開

講座案内

「首里キューナ」を学び共に歌う体験型講座

キューナとは、沖縄諸島に伝わる古謡のひとつ。
首里キューナは、那覇市の無形民俗文化財に指定されています。

日時：令和8年8月8日(土)14:00～16:00

場所：沖縄県男女共同参画センターているる 3階 研修室

参加費：500円

対象人数：50名（中学生以上どなたでも）

TEL:098-868-4077

ているる図書情報室 自主事業

お申し込みは電話、またはQRコードよりお願いします。



これから相談員を目指す方へ

女性相談支援員新任養成研修 ～必要な知識及び技能の基礎～

参加
無料

県内3カ所で開催している女性相談支援員新任養成研修のうち、宜野湾市（7/8.9）と石垣市（7/15.16）は終了し、現在宮古島市での受講者を募集しています。

日時 令和8年9月2日(水) 10:00～16:15
3日(木) 10:00～15:45

対象 ・女性相談支援員希望者
・実務経験概ね2年未満の相談支援員
・女性支援に関心のある方
・行政職員

参加費 無料
会場 沖縄県宮古合同庁舎2階 講堂
定員 先着 30名
お問合せ・お申込み
公益財団法人おきなわ女性財団

電話 098-868-3717
申込 グーグルフォームからお申込み下さい。

お申込
フォーム▼



宮古島市
募集中

1日目:9/2(水)
2日目:9/3(木)

プログラム

- ①「女性相談はなぜ必要か」
- ②「相談員の基本を学ぶ」
- ③「沖縄文化における「家」とジェンダー」
- ④「女性相談支援員の役割と連携」

※全4コマを受講し、アンケートとレポート提出後に修了証が交付されます。

人生を自分らしくデザイン！

第7期ているる塾 公開講座 動画公開しています！

視聴無料
(～2027年3月まで)



『沖縄から世界へ
逆境をチャンスに変える小さなヒント』

講師 嘉数 悠子(かかず ゆうこ)氏 天文学者 / 教育普及マネージャー(国立天文台、TMT国際天文台)

ウェブ配信、DVD貸出し等は、グーグルフォーム、メール、電話(098-868-3717)でお申込み下さい。→



戦後80年おきなわ女性のあゆみ公開

沖縄県は、戦後80周年平和祈念事業の一環として『戦後80年おきなわ女性のあゆみ』を公開しました。

沖縄戦後、沖縄において様々な分野で活躍してきた女性たちの歴史を後世に残し、次世代へ継承するため、戦後80年にわたる軌跡を9つの章からなる人物編と、時代の動きを記したコラム、沖縄の女性の活動等に着眼した年表で構成されています。

沖縄県男女共同参画センター「ているる」2階図書情報室で閲覧できます。

沖縄県庁WEBサイトで
読む方はコチラから▼



ふれあいサロン・ているる活動室のご案内

沖縄県男女共同参画センター「ているる」では、女性の地位向上、男女共同参画社会づくりを目指して継続的に活動する団体・グループ向けに、ふれあいサロン（定員30人）とているる活動室（定員10人）の貸出を行い、活動を支援しています。

利用方法

ご利用には、**団体登録が必要です**。
団体登録申請手続き、使用方法等は下記まで
お問合せ下さい。

窓口問合せ 沖縄県男女共同参画センター管理運営団体

TEL 098-866-9090



ふれあいサロン



ているる活動室



◆ふれあいサロン（定員30名）

- ・使用料 無料 ・要予約
- 年末年始は休み
- 火曜日～日曜日 9時～20時
(ただし、日曜日は9時～16時半)
- ・テーブル 11台 椅子 44脚

◆ているる活動室（定員10名）

- ・使用料 無料 ・要予約
- 年末年始は休み
- 火曜日～日曜日 9時～19時半の2時間以内
(ただし、日曜日は9時～16時半)
- ・テーブル 1台 椅子 10脚

「ているる」ホール改修工事に伴うご協力とお願い

「ているる」ホールは、施設の安全性向上及び施設更新の為、下記の日程でホール改修工事を実施しております。

ご利用の皆様には、大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

尚、フィットネスルーム、会議室、研修室、創作活動室、生活実習室、和室、茶室、特別活動室は、いつも通りご利用お申込みができます。

改修工事期間 令和8年6月1日～令和9年3月31日(使用不可)



～ているる相談室～

公益財団法人おきなわ女性財団では相談窓口を開設しています。
相談料は無料(通話料は相談者負担)、秘密(プライバシー)を固く守ります。

	女性相談 Tel 098-868-4010	国際女性相談 Tel 098-880-3402	にじいろ相談 Tel 098-880-8434	男性相談 Tel 098-868-4011
日時	火曜～土曜 10:00～17:00		土曜のみ 10:00～17:00	日曜と月曜 10:00～16:00
相談方法	電話／面接(面接は要予約) 女性からの相談を女性の相談員がお受けします。		電話／面接 (面接は要予約)	電話 男性からの相談を男性の相談員がお受けします。 ※ 相談は、電話相談のみとなります。
	特別相談(要予約) 専門家による面接相談 ◆法律相談(月2回) ◆こころの健康相談(月1回)	特別相談(要予約) 専門家による面接相談 ◆国際法律相談(週1回)		
相談内容	女性が抱える家庭や職場での人間関係、生き方、心や体の悩みなどの相談をお受けします。	外国人との結婚・離婚など様々な問題に関する相談をお受けします。	セクシャリティに関わる悩みや困りごと等についてご本人だけでなく、家族や周囲の方からのご相談もお受けします。	男性が抱える家庭や職場での人間関係、生き方、心や体の悩みなどの相談を電話でお受けします。
休み	毎週日曜と月曜、年末年始(12/29～1/3)		年末年始 (12/29～1/3)	祝日、年末年始 (12/29～1/3)

ているるちゃんがいく！

2026年8月発行



〒900-0036 那覇市西3-11-1
沖縄県男女共同参画センター
「ているる」

発行

沖縄県男女共同参画センター管理
運営団体
TEL 098-866-9090
FAX 098-866-9088
ホームページ
<http://www.tiruru.or.jp/>

公益財団法人おきなわ女性財団
TEL 098-868-3717
FAX 098-863-8662
ホームページ
<https://www.okinawajosei.org/>